

Atletica: Preparazione ai Giochi Olimpici – Strumenti per gli allenatori

Partecipare ai Giochi olimpici è il sogno di ogni atleta. La pianificazione su due o quattro anni è fondamentale sia per l'associazione olimpica mantello sia per le singole federazioni sportive e stabilisce se gli atleti saranno in grado di fornire le loro migliori prestazioni nel tanto atteso giorno X. In questo blog presentiamo le fasi e gli strumenti chiave della pianificazione, che si rivelano essere di grande utilità durante un'Olimpiade. Questi elementi sono ovviamente utili anche per la preparazione di altri grandi eventi sportivi.



«Mi ci sono voluti due Olimpiadi per essere pronto al 100% per i Giochi Olympic.»

Iwan Schuwey

Autore: Iwan Schuwey, responsabile della Formazione degli allenatori di lingua francese. [Formazione degli allenatori Svizzera](#)

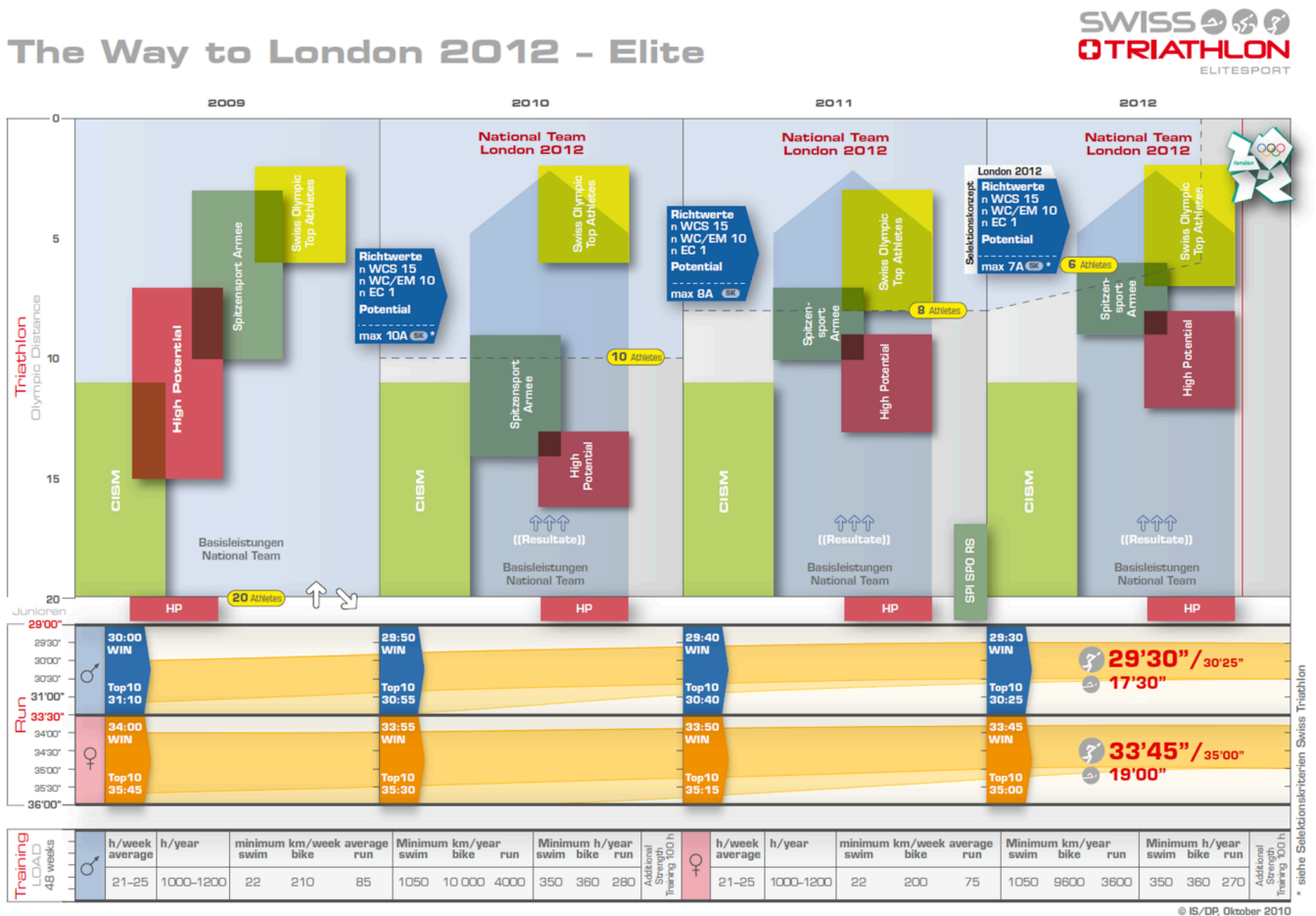
Contenuti



The Way to the Olympics / Road to ...

Il percorso verso i Giochi olimpici deve essere pianificato meticolosamente, definito nero su bianco e attuato con coerenza. Questa è l'unica possibilità di ottenere buoni risultati ai Giochi olimpici. *The Way to the Olympics / The Road to the Games* - o in qualsiasi modo si voglia intitolare questo documento - all'inizio di una nuova Olimpiade, quindi nei 4 anni che intercorrono tra due edizioni dei Giochi, è un processo appassionante, che vale la pena di vivere.

In questo viaggio quadriennale verso i Giochi Olimpici è possibile documentare misure di promozione, progetti olimpici, strutture dei quadri, percorsi di selezione e molto altro ancora. Il percorso sportivo si delinea, tenendo conto con semplicità della complessità.



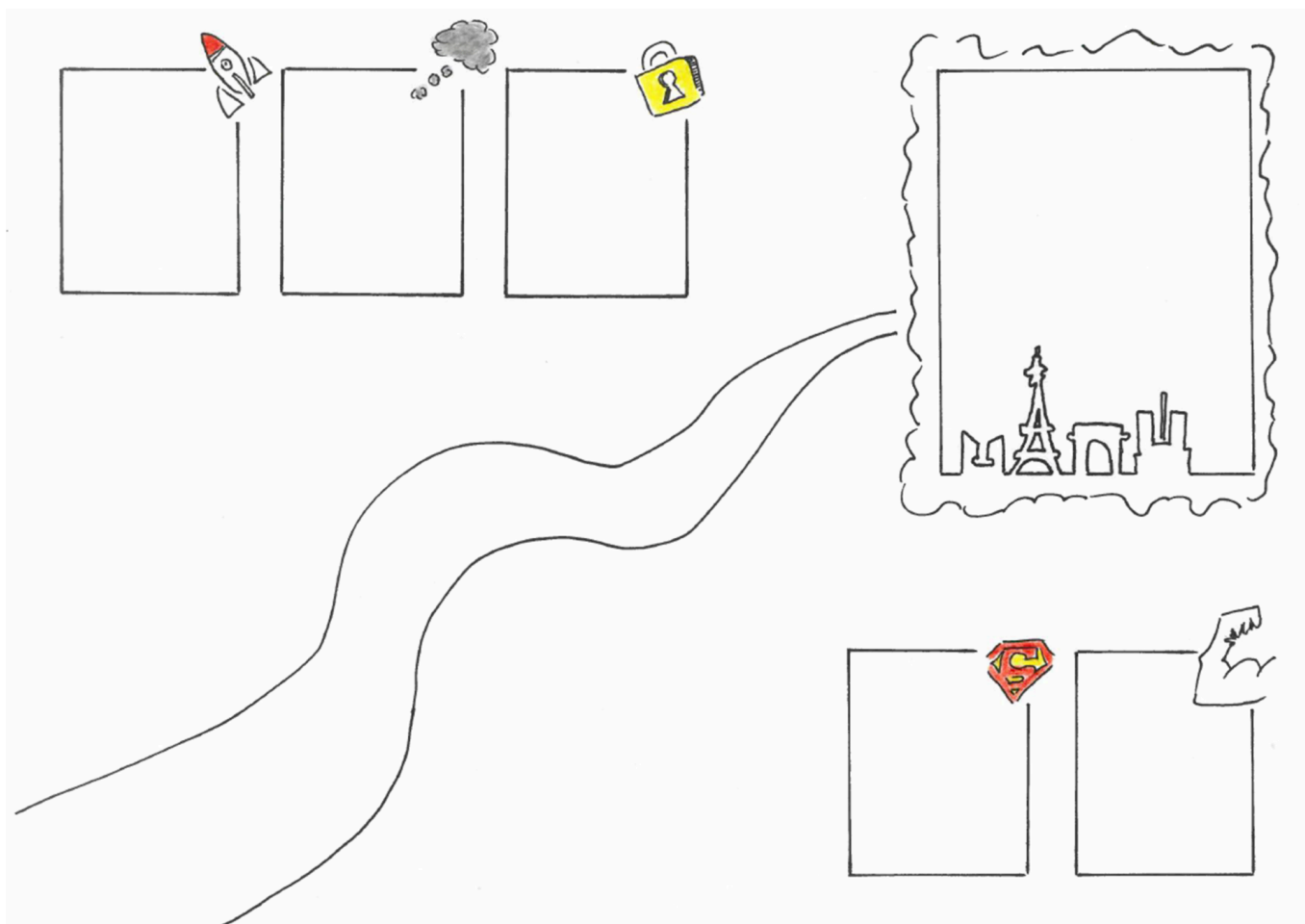
The Way to London 2012 di Swiss Triathlon, tardo autunno 2009, redatto da Dominik Pürro (allora manager Sport Elite di Swiss Triathlon) e Iwan Schuwey (allora National coach di Swiss Triathlon) - all'epoca non esisteva ancora il concetto quadro FTEM.

Grazie al concetto quadro per lo sviluppo dello sport e degli atleti «FTEM Svizzera», molte federazioni sportive hanno migliorato considerevolmente la pianificazione a lungo termine delle carriere sportive. Una chiara indicazione delle possibilità di sviluppo e delle misure di promozione degli atleti nonché l'identificazione del potenziale di miglioramento hanno prodotto un sensibile incremento del livello dello sport di prestazione e di punta.


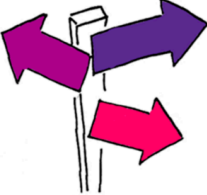

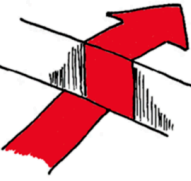






Ne risulta, di conseguenza, un grafico olimpico basato sul concetto FTEM, che mette evidenza con maggiore precisione i settori E2 (avere successo a livello internazionale) e M (dominare la propria disciplina sportiva), approfondendoli in modo più specifico per i Giochi olimpici.

Questa *Road to ...* può contenere anche altri settori tematici nell'ambito dei quali vengono annotati e sviluppati pensieri, decisioni, input, ostacoli, pietre miliari, condizioni quadro, sicurezze, coraggio ecc. Il grafico non deve

necessariamente essere troppo elaborato, ma strutturato in modo tale da poter essere consultato regolarmente. Abbiamo sviluppato una pianificazione di questo tipo con le allenatrici e gli allenatori dell'Olympic Coach Programm (OCP) Paris 2024.



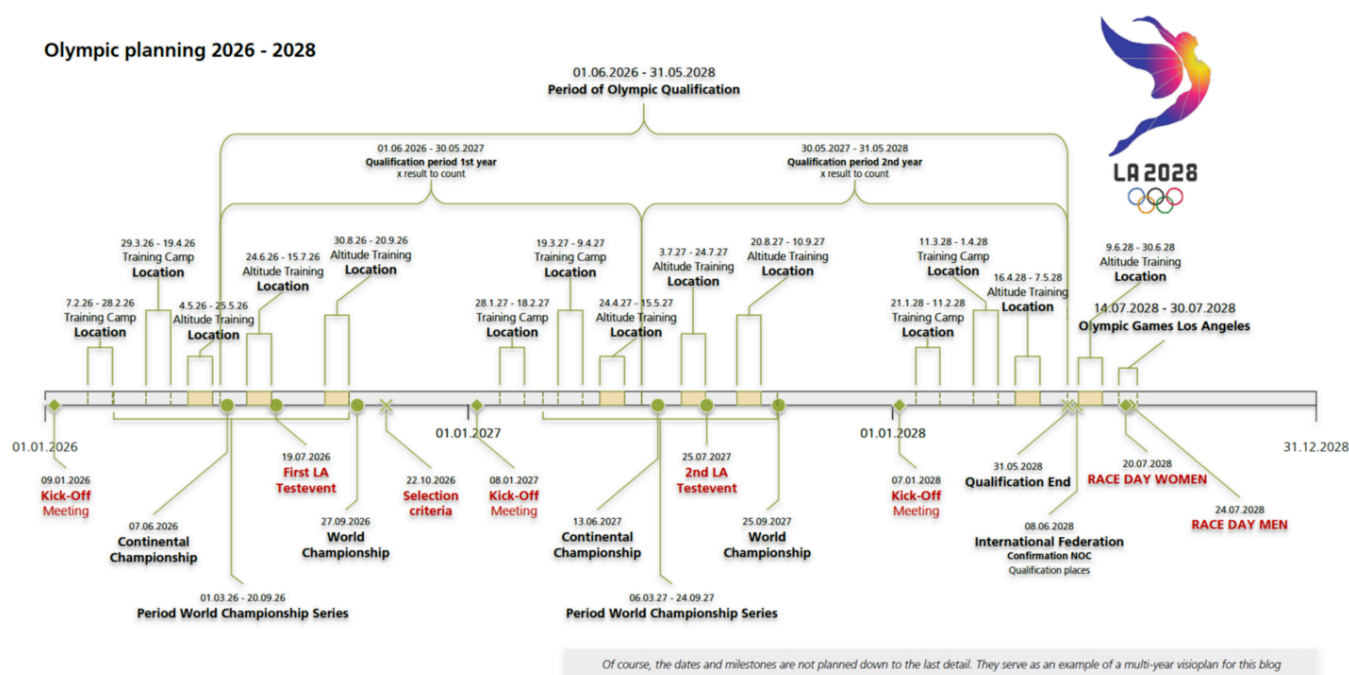
Road to Paris, Adrian Rothenbühler (Formazione degli allenatori Svizzera - OCP)

				
Booster	Entscheidungen Décisions	Gedanken Pensées	Hindernisse Obstacles	Mut Courage
				
Rahmenbedingungen Conditions cadres	Sicherheit Sécurité	To-Do	Topform En pleine forme	Meilenstein Jalon

Simboli / Strumenti Road to Paris Adrian Rothenbühler (Formazione degli allenatori Svizzera - OCP)

La pianificazione olimpica (Visio)

Un piano pluriennale, creato, ad esempio, con lo strumento di visualizzazione Visio, può essere un documento di pianificazione molto prezioso in termini di concorrenza, aiutando a mantenere una visione d'insieme e a non perdere di vista l'obiettivo. Di seguito proponiamo una versione compatta della pianificazione per i Giochi olimpici 2028:



- **2026:** inizia l'avventura olimpica
- **2027:** le sedi di allenamento sono stabilite, le infrastrutture sono assicurate, ecc.
- **2028:** pronti al 100% per i Giochi Olimpici

Questa pianificazione sommaria può sembrare insignificante, ma costituisce la base di partenza da cui poter costruire tutte le altre fasi. È importante quindi riesaminarla e adeguarla costantemente per assicurarsi di essere sulla strada giusta!

Download

- [Pianificazione olimpica di Swiss Triathlon 2010 – 2012](#) (in tedesco/inglese, pdf)

Il piano annuale

Un (classico) **piano annuale** è indispensabile per la preparazione delle Olimpiadi. Fornisce, infatti, una visione d'insieme degli elementi centrali, a partire dai Giochi stessi. Questo piano tiene in considerazione i seguenti aspetti:

1. **Giochi olimpici:** è l'evento dell'anno e il fulcro di tutti gli sforzi.
2. **Gare importanti:** vanno annotate le date delle competizioni chiave nonché i tempi che

intercorrono tra una e l'altra.

- Campo di allenamento:** deve essere pianificato in maniera strategica per poter ottenere risultati ottimali.
- Attività parallele:** evitare le sovrapposizioni; dove e quando si svolgono contemporaneamente diverse attività?

Il seguente piano per il 2028 contiene elementi fittizi a scopo illustrativo, ma può essere adattato in base alle esigenze. La formula del modello base del piano annuale (vedi Download) si adegua automaticamente inserendo l'anno di riferimento.

Jahresplan / Plan annuel 2028											
Januar/Janvier		Februar/Février		März/Mars		April/Avril		Mai/Mai		Juni/Juin	
1 Sa/Sa		1 Di/Ma		1 Mi/Me		1 Sa/Sa		1 Mo/Lu		1 Do/Je	
2 So/Di		2 Mi/Me		2 Do/Je		2 So/Di		2 Di/Ma		2 Fr/Ve	
3 Mo/Lu		3 Do/Je		3 Fr/Ve		3 Mo/Lu		3 Mi/Me		3 Sa/Sa	
4 Di/Ma		4 Fr/Ve		4 Sa/Sa		4 Di/Ma		4 Do/Je		4 So/Di	
5 Mi/Me		5 Sa/Sa		5 So/Di		5 Mi/Me		5 Fr/Ve		5 Mo/Lu	
6 Do/Je		6 So/Di		6 Mo/Lu		6 Do/Je		6 Sa/Sa		6 Di/Ma	
7 Fr/Ve		7 Mo/Lu		7 Di/Ma		7 Fr/Ve		7 So/Di		7 Mi/Me	
8 Sa/Sa		8 Di/Ma		8 Mi/Me		8 Sa/Sa		8 Mo/Lu		8 Do/Je	
9 So/Di		9 Mi/Me		9 Do/Je		9 So/Di		9 Di/Ma		9 Fr/Ve	
10 Mo/Lu		10 Do/Je		10 Fr/Ve		10 Mo/Lu		10 Mi/Me		10 Sa/Sa	
11 Di/Ma		11 Fr/Ve		11 Sa/Sa		11 Di/Ma		11 Do/Je		11 So/Di	
12 Mi/Me		12 Sa/Sa		12 So/Di		12 Mi/Me		12 Fr/Ve		12 Mo/Lu	
13 Do/Je		13 Mo/Lu		13 Di/Ma		13 Do/Je		13 Sa/Sa		13 Di/Ma	
14 Fr/Ve		14 Mo/Lu		14 Di/Ma		14 Fr/Ve		14 So/Di		14 Mi/Me	
15 Sa/Sa		15 Di/Ma		15 Mi/Me		15 Sa/Sa		15 Do/Je		15 Mo/Lu	
16 So/Di		16 Mi/Me		16 Do/Je		16 So/Di		16 Di/Ma		16 Fr/Ve	
17 Mo/Lu		17 Fr/Ve		17 Sa/Sa		17 Mo/Lu		17 Mi/Me		17 Sa/Sa	
18 Di/Ma		18 Fr/Ve		18 Sa/Sa		18 Di/Ma		18 Do/Je		18 So/Di	
19 Mi/Me		19 Sa/Sa		19 So/Di		19 Mi/Me		19 Fr/Ve		19 Mo/Lu	
20 Do/Je		20 So/Di		20 Mo/Lu		20 Do/Je		20 Sa/Sa		20 Di/Ma	
21 Fr/Ve		21 Mo/Lu		21 Di/Ma		21 Fr/Ve		21 So/Di		21 Mi/Me	
22 Sa/Sa		22 Di/Ma		22 Mi/Me		22 Sa/Sa		22 Do/Je		22 Mo/Lu	
23 So/Di		23 Mi/Me		23 Do/Je		23 So/Di		23 Di/Ma		23 Fr/Ve	
24 Mo/Lu		24 Do/Je		24 Fr/Ve		24 Mo/Lu		24 Mi/Me		24 Sa/Sa	
25 Di/Ma		25 Fr/Ve		25 Sa/Sa		25 Di/Ma		25 Do/Je		25 So/Di	
26 Mi/Me		26 Sa/Sa		26 So/Di		26 Mi/Me		26 Fr/Ve		26 Mo/Lu	
27 Do/Je		27 So/Di		27 Mo/Lu		27 Do/Je		27 Sa/Sa		27 Di/Ma	
28 Fr/Ve		28 Mo/Lu		28 Di/Ma		28 Fr/Ve		28 So/Di		28 Mi/Me	
29 Sa/Sa		29 Di/Ma		29 Mi/Me		29 Sa/Sa		29 Mo/Lu		29 Do/Je	
30 So/Di		30 Mi/Me		30 Do/Je		30 So/Di		30 Di/Ma		30 Fr/Ve	
31 Mo/Lu		31 Fr/Ve		31 Fr/Ve		31 Mo/Lu		31 Mi/Me		31 Mi/Me	
Juli/Juillet											
August/Août											
September/Septembre											
Oktober/Octobre											
November/Novembre											
Dezember/Décembre											
1 Sa/Sa		1 Di/Ma		1 Fr/Ve		1 So/Di		1 Mi/Me		1 Fr/Ve	
2 So/Di		2 Mi/Me		2 Sa/Sa		2 Mo/Lu		2 Do/Je		2 Sa/Sa	
3 Mo/Lu		3 Do/Je		3 So/Di		3 Di/Ma		3 Fr/Ve		3 So/Di	
4 Di/Ma		4 Fr/Ve		4 Mo/Lu		4 Mi/Me		4 Sa/Sa		4 Mo/Lu	
5 Mi/Me		5 Sa/Sa		5 Di/Ma		5 Do/Je		5 So/Di		5 Di/Ma	
6 Do/Je		6 So/Di		6 Mi/Me		6 Fr/Ve		6 Mo/Lu		6 Mi/Me	
7 Fr/Ve		7 Mo/Lu		7 Do/Je		7 Sa/Sa		7 Di/Ma		7 Do/Je	
8 Sa/Sa		8 Di/Ma		8 Fr/Ve		8 So/Di		8 Mi/Me		8 Fr/Ve	
9 So/Di		9 Mi/Me		9 Sa/Sa		9 Mo/Lu		9 Do/Je		9 Sa/Sa	
10 Mo/Lu		10 Do/Je		10 So/Di		10 Di/Ma		10 Fr/Ve		10 So/Di	
11 Di/Ma		11 Fr/Ve		11 Mo/Lu		11 Mi/Me		11 Sa/Sa		11 Mo/Lu	
12 Mi/Me		12 Sa/Sa		12 Do/Je		12 So/Di		12 Di/Ma		12 Di/Ma	
13 Do/Je		13 Mo/Lu		13 Di/Ma		13 Fr/Ve		13 Mo/Lu		13 Mi/Me	
14 Fr/Ve		14 Mo/Lu		14 Do/Je		14 Sa/Sa		14 Di/Ma		14 Do/Je	
15 Sa/Sa		15 Di/Ma		15 Fr/Ve		15 So/Di		15 Mi/Me		15 Fr/Ve	
16 So/Di		16 Mi/Me		16 Sa/Sa		16 Mo/Lu		16 Do/Je		16 Sa/Sa	
17 Mo/Lu		17 Fr/Ve		17 So/Di		17 Di/Ma		17 Fr/Ve		17 So/Di	
18 Di/Ma		18 Mo/Lu		18 Do/Je		18 Mi/Me		18 Sa/Sa		18 Mo/Lu	
19 Mi/Me		19 Sa/Sa		19 Di/Ma		19 Do/Je		19 So/Di		19 Di/Ma	
20 Do/Je		20 So/Di		20 Mi/Me		20 Fr/Ve		20 Mo/Lu		20 Mi/Me	
21 Fr/Ve		21 Mo/Lu		21 Do/Je		21 Sa/Sa		21 Di/Ma		21 Do/Je	
22 Sa/Sa		22 Di/Ma		22 Fr/Ve		22 So/Di		22 Mi/Me		22 Fr/Ve	
23 So/Di		23 Mi/Me		23 Do/Je		23 Sa/Sa		23 Mo/Lu		23 Sa/Sa	
24 Mo/Lu		24 Do/Je		24 So/Di		24 Di/Ma		24 Fr/Ve		24 So/Di	
25 Di/Ma		25 Fr/Ve		25 Mo/Lu		25 Mi/Me		25 Sa/Sa		25 Mo/Lu	
26 Mi/Me		26 Sa/Sa		26 Di/Ma		26 Do/Je		26 So/Di		26 Di/Ma	
27 Do/Je		27 So/Di		27 Mi/Me		27 Fr/Ve		27 Mo/Lu		27 Mi/Me	
28 Fr/Ve		28 Mo/Lu		28 Do/Je		28 Sa/Sa		28 Di/Ma		28 Do/Je	
29 Sa/Sa		29 Di/Ma		29 Mi/Me		29 Fr/Ve		29 So/Di		29 Fr/Ve	
30 So/Di		30 Mi/Me		30 Do/Je		30 Sa/Sa		30 Mo/Lu		30 Sa/Sa	
31 Mo/Lu		31 Do/Je		31 Sa/Sa		31 Di/Ma		31 Do/Je		31 So/Di	

Downloads

- [Modello base di piano annuale \(xls\)](#)
- [Esempio di piano annuale OS 2012 London \(pdf\)](#)
- Blog: [Pianificazione e gestione dell'allenamento](#)

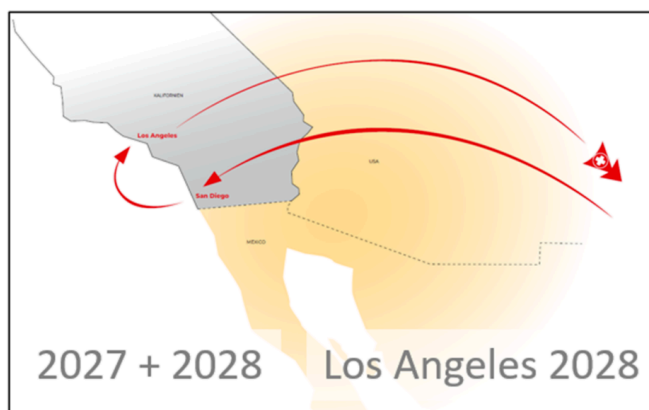
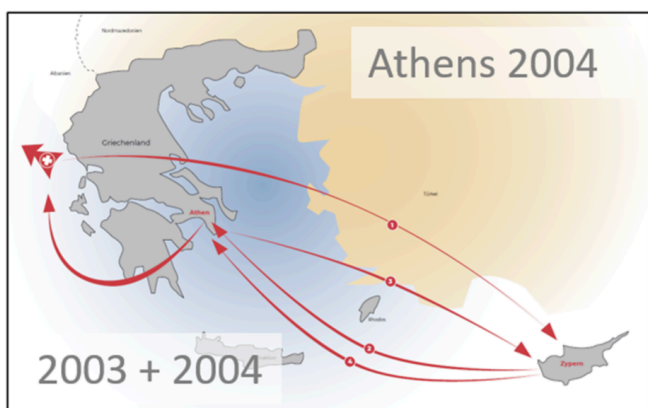
L'importanza dell'anno preolimpico

In questo capitolo, ci concentriamo sull'anno preolimpico, un banco di prova decisivo che permette di raccogliere i frutti auspicati per l'anno successivo. Il piano annuale deve essere definito sin dall'inizio. Si possono pianificare e testare le competizioni principali e i campi di allenamento (ad es. organizzare un campo di allenamento ad alta quota?), compreso un eventuale campo dedicato alla preparazione olimpica. In questo modo, nell'anno olimpico vero e proprio, dovrebbero risultare necessari solo adeguamenti marginali sulla base delle esperienze raccolte

precedentemente.

I grafici mostrano come Swiss Triathlon abbia strutturato gli ultimi mesi prima dei Giochi olimpici in modo identico sia nell'anno preolimpico che nell'anno olimpico. I preparativi per le Olimpiadi di Atene 2004 si sono svolti a Cipro, per Pechino 2008 sull'isola Jeju nella Corea del Sud e per Londra 2012 in gruppi e sedi di allenamento collaudate quali Leysin, Tenero e Davos. Sono assolutamente convinto che la preparazione meticolosa sia stata un fattore decisivo per il successo delle campagne olimpiche di Swiss Triathlon.

Di conseguenza, anche per Los Angeles 2028 la preparazione per il test event olimpico LA 2027 dovrebbe svolgersi nella regione. Se si deciderà di organizzare un campo di allenamento ad alta quota, potrebbero essere prese in considerazione Flagstaff (Arizona), Boulder (Colorado) o località simili. Se invece non ci sarà alcun allenamento in altitudine, potrebbe essere interessante la regione attorno a San Diego, ovviamente sempre a condizione che le infrastrutture disponibili sul posto siano ottimali per ospitare questa disciplina sportiva. L'ideale sarebbe che, oltre alle atlete e agli atleti, a questo campo preparatorio partecipasse anche lo staff Olympia 2028.



Swiss Triathlon a Londra



III: **In primo piano:** lo chef olimpico Bruno Rossignol, **sullo sfondo:** Nicola Spirig, futura campionessa olimpica, si intrattiene con Dominik Pürro, allora manager Sport Elite, Peter Balzli della Televisione svizzera e un cameraman.

Nell'agosto 2011, quasi un anno prima dei Giochi olimpici 2012 di Londra, si è svolta una competizione di prova (ITU World Championship Series). Il team di supporto era composto da un fisioterapista, un medico, un cuoco, il manager Sport Elite e l'allenatore della nazionale, esattamente lo stesso dell'evento olimpico dell'anno successivo. Gli atleti sapevano da tempo che nel 2012 noi non avremmo preso parte alla cerimonia di apertura, ma che saremmo partiti più tardi e avremmo alloggiato in un college dotato di un'infrastruttura perfetta non lontano dall'area di partenza. Una sistemazione che doveva essere testata in quell'occasione.

In vista di questa competizione di prova, abbiamo anche organizzato una serie di attività tra cui una conferenza stampa all'aeroporto di Zurigo, un evento meet & greet con i familiari, gli sponsor e i dirigenti della federazione presso il college stesso e un servizio della Televisione svizzera sulla squadra di triathlon, con l'obiettivo di simulare in anticipo lo stress dei Giochi olimpici.

Download

- [Obiettivi e tappe chiave di Swiss Triathlon per i Giochi Olimpici di Londra 2012 | estratto della pianificazione di Swiss Triathlon \(in tedesco, png\)](#)

Accompagnamento scientifico – Analisi della competizione preolimpica

Durante le competizioni preolimpiche (ossia gli eventi di prova sul percorso olimpico un anno prima dei Giochi), l'attività risultava essere sensibilmente più intensa rispetto alle competizioni standard. Si trattava, infatti, di pesare gli atleti, preparare le biciclette, predisporre l'abbigliamento da competizione, misurare i percorsi con laser e ruote di misurazione, tutte misure implementate anche da noi svizzeri, con il sostegno degli specialisti in scienze dello sport di Macolin.

I risultati ottenuti ci hanno permesso di modellare la nostra quotidianità di allenamento e le nostre misure olimpiche specifiche, con il supporto dell'UFSPÖ e di Swiss Olympic. Lo scambio di conoscenze è stato fondamentale: allenatori delegati, allenatori personali e altre persone chiave hanno ricevuto regolarmente informazioni rilevanti e sono rimaste costantemente in contatto con noi.

Anche le scienze dello sport hanno avuto un ruolo centrale, sostenendoci nell'attualizzazione delle nostre analisi a livello internazionale, delle analisi degli atleti e delle competizioni, delle analisi delle liste di partenza e delle simulazioni. Tuttavia, questi risultati hanno richiesto una certa cautela per la loro implementazione, insegnandoci che talvolta meno è meglio.

Downloads

- [Analisi della gara di prova preolimpica di triathlon Pechino 2007](#) (in tedesco, pdf)
- [Analisi della gara di prova preolimpica di triathlon Londra 2012](#) (in tedesco, pdf)

Situazioni particolari (altitudine, caldo/freddo, fusi orari ecc.)

Quali potrebbero essere le condizioni climatiche per i Giochi olimpici 2028 a Los Angeles? Che cosa si può fare per ridurre al minimo le conseguenze del fuso orario? Perché gli atleti dovrebbero sottoporsi annualmente a una visita di controllo dal dentista? Gli infografici di Swiss Olympic possono tornare utili per la preparazione dei Giochi olimpici.

Link

- [Infographies Swiss Olympic](#) (in francese, Pechino)
- [Infographies Swiss Olympic](#) (in francese, Tokyo)

Per saperne di più

- [Medicina dello sport: Gestire situazioni speciali nello sport di prestazione](#) | mobilesport.ch

Mindfulness sul percorso verso i Giochi olimpici

Tutti questi strumenti di pianificazione, schede informative, analisi e misure preparatorie sono indubbiamente

un aiuto prezioso lungo il tragitto verso un'Olimpiade. Tuttavia, sono veramente efficaci ed efficienti soltanto se vengono elaborati e messi in atto da persone che hanno una vita ben equilibrata. La mindfulness, ossia la consapevolezza del momento presente, è uno strumento utile e potente per ridurre la pressione. Le strategie di gestione dello stress devono essere applicate sia dentro che fuori dalla palestra, una pratica fondamentale sia per gli atleti che per gli allenatori.

È decisiva anche una combinazione ottimale di allenamento e recupero. Le fasi di intensificazione dell'allenamento (peaking) e scarico (tapering) sono momenti salienti, che vanno pianificati in modo avveduto, mantenendo comunque la flessibilità necessaria per poter reagire agli imprevisti.

Jürg Wetzel, a Parigi per la 10a volta in qualità di psicologo per Swiss Olympic, riassume come segue le tre linee guida psicologiche più importanti per allenatrici e allenatori presenti a grandi eventi:

La forza sta nella tranquillità

- Gli allenatori devono essere ben preparati e riposati, le questioni personali e private devono essere regolate e organizzate.
- Durante l'evento la struttura è fondamentale: questo include programmi giornalieri fissi, piani di lavoro e di trasporto. E: mantenere una routine! Niente esperimenti!
- Dopo i Giochi, è importante condurre una valutazione strutturata, possibilmente da una prospettiva esterna.

Bisogna crederci

- Il sistema richiede una fiducia realistica che viene considerata come un punto di partenza positivo date le molteplici incertezze.
- Positività e orientamento risolutivo possono essere potenziati dalla funzione di esempio esercitata dagli allenatori che utilizzano il loro atteggiamento, le tecniche di allenamento, la comunicazione e il loro comportamento per promuovere la fiducia degli atleti nelle loro possibilità, rafforzando le loro risorse e aiutandoli a sviluppare la consapevolezza del successo.

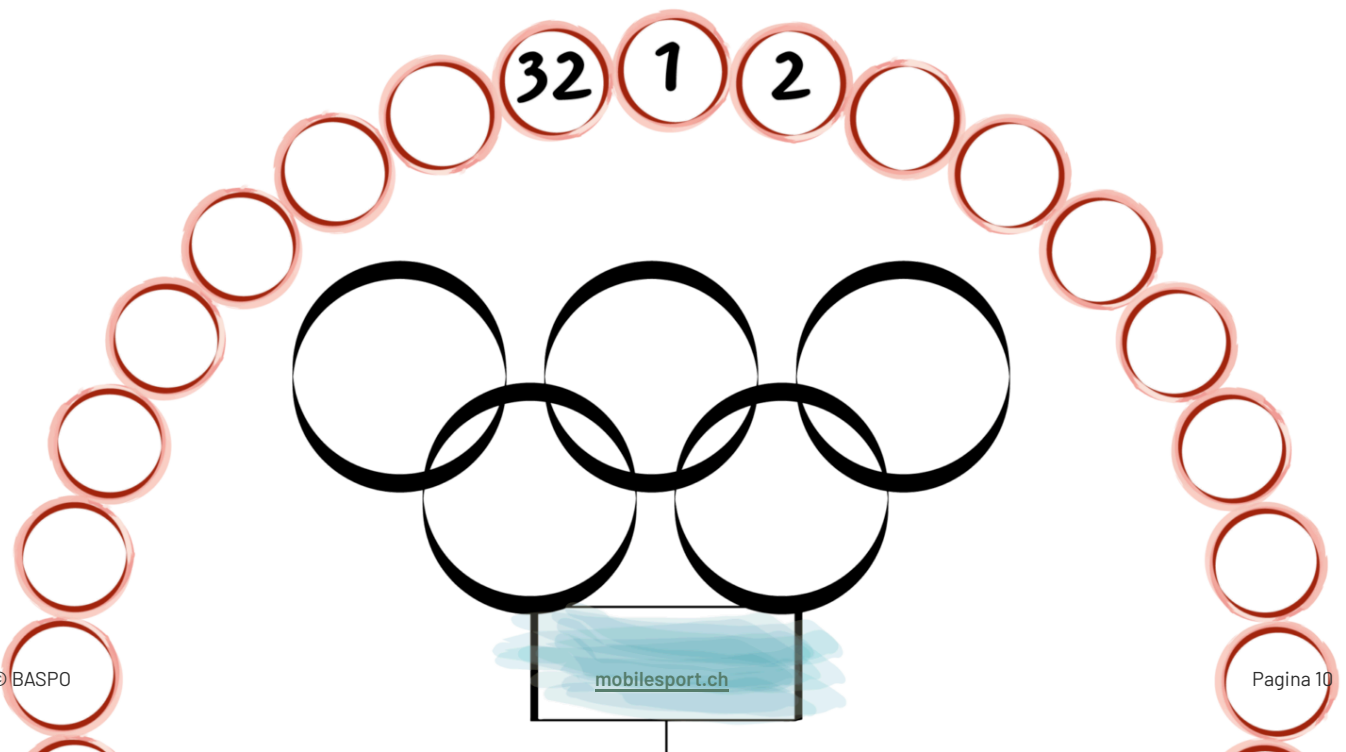
Il potere della leggerezza

- Partecipare ai Giochi olimpici è un privilegio, non una questione di vita o di morte; benessere e freschezza mentale aiutano a superare la pressione e il nervosismo.
- Gli allenatori devono abbracciare pienamente il loro ruolo, contribuendo allo spirito di squadra con buonumore e umorismo.
- Gli allenatori non devono prendersi troppo sul serio. In questo modo, si sentiranno meno sotto pressione.

«Che cosa c'è di estremo ai Giochi olimpici? TUTTO!»

Così ha risposto Peter Haas, capo dello sport di prestazione di Swiss Athletics dal 2004 al 2018, quando gli è stato chiesto cosa c'è di tanto estremo ai Giochi olimpici.

A Parigi, Peter parteciperà molto probabilmente alla sua 10a Olimpiade (come atleta e dirigente). I suoi grafici mostrano un confronto molto interessante tra i Campionati europei/mondiali e i Giochi olimpici.



In occasione di eventi importanti come i Campionati europei e mondiali, le condizioni quadro sono note e restano sempre le stesse. Al contrario, i Giochi olimpici coinvolgono molti più elementi, spesso ancora sconosciuti. Perciò è importante essere pronti e prepararsi al meglio.

Elementi chiave

Consapevoli che in un solo blog non è possibile trattare tutti gli argomenti e che alcuni possono soltanto essere accennati, di seguito proponiamo un elenco degli elementi chiave, decisivi per avere successo ai Giochi olimpici:

- Impegno assoluto della federazione nei confronti dello sport di prestazione
 - Chiara pianificazione su 4 o 8 anni (Road to ..., Visio, piani annuali)
 - Punti fissi elementari nell'ambito del ciclo olimpico, che vengono costantemente perfezionati
 - Collaborazione intensa con l'UFSPÖ, Swiss Olympic e le scienze dello sport
 - Procedure di selezione chiare (atleti), comunicazione chiara (atleti & staff)
 - Simulazione completa durante l'anno preolimpico
 - Livello d'energia (work-life balance)
 - Niente iper-perfezionamento, spazio per la flessibilità
 - Confronto con atleti esperti di Olimpiadi
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ